



medi

Gesunde Beine und starker Rücken in der Schwangerschaft

Der Ratgeber für werdende Mütter



medi. ich fühl mich besser.





medi World of Compression

**Starke Marke. Umfassendes Produkt-Sortiment.
Mehr Lebensqualität.**

Die medi World of Compression: Wegweiser für die Zukunft mit 70 Jahren Kompetenz im Bereich Kompression. Produkte mit höchstem Anspruch an Qualität, Innovation und Design. Vertrauen Sie auf erstklassige Verarbeitung sowie besonderen Tragekomfort.

Wohlfühl-Erlebnis und Lebensqualität

Rundum perfekt versorgt.

mediven Kompressionsstrümpfe werden auf Hightech-Niveau produziert, sind mit Wohlfühl-Eigenschaften ausgestattet und bieten ausgezeichneten Tragekomfort. Die medizinische Wirksamkeit wird dadurch auf sehr angenehme Weise erzielt. Das breite Zusatzsortiment rundet die Therapie ab.

Inhalt

- 5 Ein Baby kommt – das Glück ist perfekt!
- 6 Venengesundheit in der Schwangerschaft
- 8 Wirksamkeit medizinischer Kompressionsstrümpfe
- 10 Thromboserisiko während und nach der Schwangerschaft
- 12 Übelkeit in der Frühschwangerschaft
- 13 Lipödem und Schwangerschaft
- 15 Vielfalt medizinischer Kompression von medi
- 16 Anziehhilfen von medi
- 19 Pflegeprodukte von medi
- 20 Rückengesundheit in der Schwangerschaft
- 26 Tipps für die Schwangerschaft

Ein Baby kommt – das Glück ist perfekt!

Gesunde Beine und starker Rücken in der Schwangerschaft.

Die Schwangerschaft – ein Abenteuer und zugleich die aufregendsten Monate Ihres Lebens. Es ist ein überwältigendes Gefühl, wenn unter dem Herzen ein neues Leben heranwächst. Eine Schwangerschaft bringt anfangs spürbare und schließlich unübersehbare Veränderungen mit sich. Das gilt nicht nur für den Bauch. Der gesamte Körper ist involviert, sodass Spitzenleistungen von ihm abverlangt werden.

Viele werdende Mütter leiden unter geschwollenen Beinen. In der Schwangerschaft werden die Venen stärker belastet und müssen mehr leisten. Dies kann zu Schwellungen und Schmerzen in den Beinen führen.

Zusätzlich stellen Übelkeit und Erbrechen in der frühen Schwangerschaft viele Frauen vor Herausforderungen im Alltag.

Auch Rückenschmerzen sind eine häufige Begleiterscheinung in der Schwangerschaft. Die Schwangerschaftshormone bewirken, dass Bänder weicher und dehnbarer werden. Durch den wachsenden Babybauch verlagert sich der Körperschwerpunkt und die Belastung auf die Lendenwirbelregion steigt. So können Rückenschmerzen entstehen.

Damit Sie sich in der Schwangerschaft rundum wohlfühlen, liefert dieser Ratgeber wertvolle Tipps für gesunde, schöne Beine und einen starken Rücken.



Die Venen – und was sie täglich leisten

Das Venensystem transportiert das sauerstoffarme Blut im Körperkreislauf zurück zum Herzen. Von dort aus gelangt es in die Lunge – etwa 7.000 Liter Blut pro Tag.* Aus den Beinen wird das Blut, je nach Körpergröße, über einen Meter weit entgegen der Schwerkraft nach oben gepumpt.

* Informationshandbuch eurocom e. V. „Venenerkrankungen und ihre Therapie“. Online veröffentlicht unter: <http://eurocom-info.de/service/publikationen> (Letzter Zugriff 30.08.2021).

Venengesundheit in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft leiden viele Frauen unter schweren oder geschwollenen Beinen. Durch den veränderten Hormonhaushalt, das erhöhte Gewicht und die Zunahme der Blutmenge im Körper müssen die Venen in der Schwangerschaft mehr leisten. Der Druck auf die Beinvenen erhöht sich und das Blut fließt langsamer zurück zum Herzen. Wenn sich die Venen erweitern, schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Es kommt zum Rückstau des Blutes in den Beinvenen.

Bei jeder dritten Frau bilden sich während der ersten Schwangerschaft sogenannte „Schwangerschaftskrämpfadern“.* Diese verschwinden nach der Entbindung nicht immer von allein. Zwar bilden sie sich nach der Geburt zurück, wenn sich Gewicht und Druck auf die Venen wieder normalisieren. Jedoch können Venen und Venenklappen nach der Schwangerschaft dauerhaft beeinträchtigt sein. Gerade bei Frauen mit zusätzlichen Risikofaktoren, zum Beispiel erblicher Veranlagung oder Übergewicht, kann es zu einem chronischen Venenleiden kommen.**

Weitere Informationen

Schwere beziehungsweise geschwollene Beine während der Schwangerschaft können Hinweise auf unterschiedliche Indikationen sein. Dazu gehört zum Beispiel Präeklampsie, die mit Bluthochdruck einhergeht. Bitte fragen Sie immer Ihren Arzt.

* Fachartikel „Schwangerschaft – Kraftakt für die Venen“.
Online veröffentlicht unter: <http://eurocom-info.de/presse/fachartikel> (Letzter Zugriff 30.08.2021).

** Rabe E et al. Bonner Venenstudie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie. Phlebologie 2003;32:1–14.



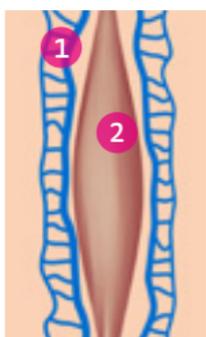
Medizinische Kompressionsstrümpfe – eine Wohltat für die Venen während und nach der Schwangerschaft

Unterstützen Sie aktiv die Gesundheit Ihrer Beine.

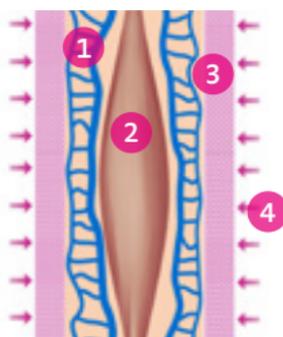
Wie wirkt ein medizinischer Kompressionsstrumpf?

Der medizinische Kompressionsstrumpf ist in der Venentherapie unverzichtbar. Er hilft wirksam, venenbedingte Beschwerden wie Schmerzen, Schwellung und Schweregefühl in den Beinen vorzubeugen oder diese zu verbessern – auch während und nach der Schwangerschaft.* Das spezielle kompressive Gestrick weist einen exakt definierten Druckverlauf auf (abnehmend vom Fuß hinauf zum Oberschenkel). Durch den mechanischen Druck von außen wird die Funktion der Muskelpumpe unterstützt und somit der Durchmesser der Vene verringert. Defekte Venenklappen schließen wieder, folglich fließt das Blut zielgerichtet zum Herzen, Stauungsbeschwerden werden verbessert.

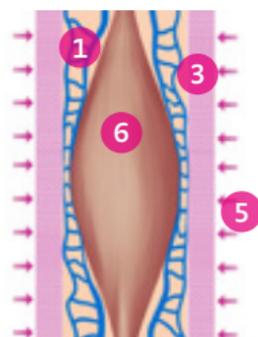
Ohne Kompression,
keine Bewegung



Mit Kompression,
keine Bewegung



Mit Kompression,
bei Bewegung



- 1 Vene
- 2 Entspannter Muskel in Ruhe
- 3 Kompressionsstrumpf
- 4 Widerstand des Strumpfes
- 5 Druck des Strumpfes in Bewegung
- 6 Angespannter Muskel bei Bewegung

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind in Verbindung mit Bewegung die Basistherapie bei Venenleiden. Sie können bei medizinischer Notwendigkeit vom Arzt verschrieben werden.

Weitere Informationen

Treten Venenprobleme erstmals während der Schwangerschaft auf, sind werdende Mütter sogar von der gesetzlichen Zuzahlung befreit. Im medizinischen Fachhandel werden die Strümpfe exakt angemessen. Das Fachpersonal hat viel Erfahrung und steht bei der Auswahl zur Seite.

* Saliba Júnior OA et al. Graduated compression stockings effects on chronic venous disease signs and symptoms during pregnancy. *Phlebology* 2020 Feb;35(1):46–55.

Thromboserisiko bei Schwangerschaft und im Wochenbett

Im Vergleich zu Nichtschwangeren haben Schwangere ein drei- bis fünfmal höheres Thromboserisiko.*



Thromboserisiko während der Schwangerschaft ...

Die hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft haben einen Einfluss auf die Blutgerinnung und führen so bereits ab Schwangerschaftsbeginn zu einem erhöhten Thromboserisiko. Durch die Senkung des Kindes in das Becken im letzten Schwangerschaftsdrittel kann das Risiko durch die mechanisch bedingte Abflussbehinderung steigen.*



Normaler Blutfluss



Beginnende Thrombusbildung durch verringerten Blutfluss



Verschluss der Vene durch einen Thrombus

... und im Wochenbett

Auch nach der Geburt (im Wochenbett) besteht ein erhöhtes Thromboserisiko* – insbesondere nach einem Kaiserschnitt.**

Mit Kompression vorbeugen

Um einer Thrombose in der Schwangerschaft effektiv vorzubeugen, bieten medizinische Kompressionsstrümpfe eine zuverlässige Unterstützung. Zusammen mit kontinuierlicher Bewegung unterstützen sie die Funktion der Muskelpumpe und den Rückfluss des venösen Blutes.

* Mendoza E, Amsler F. A randomized crossover trial on the effect of compression stockings on nausea and vomiting in early pregnancy. *Int J Womens Health* 2017;9:89–99; Mendoza E. Kompression in der Schwangerschaft lindert Beschwerden. *Ars medici* 2013;19:965–966.

** Ochalek K et al. *Lymphat Res Biol* 2017;15(2):166–171.

Übelkeit und Erbrechen in der Frühschwangerschaft – Kompression hilft!

Zwischen 50 und 80 Prozent der Schwangeren sind von Übelkeit und Erbrechen betroffen. Aus Angst vor Nebenwirkungen möchten Schwangere verständlicherweise ungerne zu Medikamenten greifen.

In einer Studie konnte nun die Wirksamkeit von medizinischen Kompressionsstrümpfen bei folgenden Symptomen nachgewiesen werden: Medizinische Kompressionsstrümpfe lindern in der Frühschwangerschaft Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen. Zusätzlich zu den Übelkeitssymptomen können auch kreislauftypische Beschwerden wie Schwindelgefühle gelindert werden. Zudem ist das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen im Vergleich zu einer Medikamenteneinnahme nebenwirkungsarm.*

* Mendoza E, Amsler F. A randomized crossover trial on the effect of compression stockings on nausea and vomiting in early pregnancy. Int J Womens Health 2017;9:89–99.



Lipödem und Schwangerschaft

Hormone – wichtige Rolle beim Lipödem.

Das Lipödem ist eine krankhafte, chronische Fettverteilungsstörung des Unterhautgewebes. Es zeigt sich durch eine schmerzhafte Fettgewebsvermehrung an den Beinen und manchmal auch an den Armen, die von Ödemen (Flüssigkeitsansammlungen) begleitet wird. Da fast ausschließlich Frauen betroffen sind, gehen Experten von einer hormonellen Ursache aus. Meist beginnt es in der Pubertät, manchmal aber auch nach einer Schwangerschaft.

Für Patientinnen mit bereits bestehendem Lipödem ist das tägliche Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen ein fester Bestandteil ihrer Therapie im Alltag. Eine Schwangerschaft stellt zusätzliche Anforderungen an die medizinische Kompressionsversorgung.

Neben der Reduktion lipödembedingter Schmerzen und Schwellungszustände beugt auch hier die Therapie mit medizinischen Kompressionsstrümpfen Schwangerschaftsrisiken wie Krampfadern und Thrombosen vor. Bei der Versorgung von Lipödemien werden in aller Regel flachgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe eingesetzt. Die große Muster- und Farbvielfalt bietet für jedes Bedürfnis und jeden Geschmack den passenden Strumpf.

medi Surftipp

Der Muster-Farb-Finder unter www.medi.biz/style gibt einen Überblick über sämtliche Varianten der Flachstrick-Strümpfe von medi und führt in wenigen Klicks zur Wunschkombination.

Weitere Informationen

Sprechen Sie Ihren Gynäkologen auf mögliche Therapieformen bei einem Lipödem und Schwangerschaft an. Eine zusätzliche Betreuung durch einen Lymphologen kann hilfreich sein, um speziell auf die Bedürfnisse von Lipödem-Patientinnen einzugehen.



So natürlich schön ist wirksame Kompression

Medizinische Kompressionsstrümpfe von medi – für spürbar mehr Lebensqualität.

Medizinische Kompressionsstrümpfe von medi verbinden medizinische Wirksamkeit mit angenehmem Tragekomfort – denn nur, wenn Sie Ihre medizinischen Kompressionsstrümpfe regelmäßig tragen, erzielen Sie den bestmöglichen Therapieerfolg.

Mit den vielen Standard- und modischen Trendfarben passen die medizinischen Kompressionsstrümpfe zu jedem Outfit. Ihre Beine fühlen sich leichter und entspannter an, Schwellungen verringern sich und Sie fühlen sich rundum wohler.

Ob als Strumpfhose mit extrabequemem Leibteil für den Babybauch, als Oberschenkel- oder Kniestrümpfe: Für Ihre ganz individuellen Wünsche gibt es den passenden medizinischen Kompressionsstrumpf.

medi Surftipp

Entdecken Sie die Vielfalt der medizinischen Kompressionsstrümpfe von medi:
www.medi.biz/strumpffinder

Ihr persönlicher „medi Butler“ für die Schwangerschaft

medi Anziehhilfen.

Die medi Anziehhilfen heißen nicht ohne Grund „Butler“: Sie sind eine praktische Anziehhilfe für jeden Tag. Der medi Butler dehnt den Strumpf vor, sodass Sie nur noch hineinschlüpfen.

Bei medizinischer Notwendigkeit kann der Arzt eine An- und Ausziehhilfe für medizinische Kompressionsstrümpfe verordnen.*

medi Surftipp

Hilfreiche Tipps und Videos zum Anziehen von Kompressionsstrümpfen finden Sie unter: www.medi.biz/anziehtipps

* Rabe E et al. S2k-Leitlinie: Medizinische Kompressionstherapie der Extremitäten mit Medizinischem Kompressionsstrumpf (MKS), Phlebologischem Kompressionsverband (PKV) und Medizinischen adaptiven Kompressionssystemen (MAK). Online veröffentlicht unter: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/037-005.html> (Letzter Zugriff 30.08.2021).







Sanfte Pflege für die Haut

Für eine streichelzarte Haut.

Die medi Hautpflege-Produkte sind die ideale Ergänzung zur Kompressionstherapie. medi day, medi night sowie medi soft und medi fresh sorgen für gepflegte Haut und ein wohligh belebendes Gefühl.

- medi day zur Pflege und Linderung von Spannungen.
- medi night beruhigt die Haut und unterstützt zusätzlich deren Regeneration.
- medi soft ist für trockenere Haut geeignet und sehr gut verträglich.
- medi fresh mit erfrischender Wirkung von Menthol, die sofort spürbar ist.



Pflegeprodukte für den Strumpf

Damit Sie möglichst lange Freude an Ihren medizinischen Kompressionsstrümpfen haben, sollten Sie diese richtig pflegen. medi bietet spezielle Reinigungsprodukte, die das Gestrick schonen.

medi clean, das sanfte Handwaschmittel, und medi spot ex, der praktische Fleckenstift, zur täglichen Pflege und schonenden Reinigung kompressiver Gestricke.





Rückenschmerzen als häufiger Begleiter in der Schwangerschaft

Körperliche Veränderungen können Beschwerden verursachen oder verstärken.

Rückengesundheit in der Schwangerschaft

Hormonelle und körperliche Veränderungen belasten den Körper der Frau während der Schwangerschaft. Rückenschmerzen gehören dabei zu den häufigsten Beschwerden. Zwischen der 24. und 36. Schwangerschaftswoche erreichen die schwangerschaftsbedingten Rückenschmerzen meist ihr Maximum.

Was tun bei Rückenschmerzen während der Schwangerschaft?

- **Schwangerschaftsgymnastik:**
Schwangerschaftsgymnastik, zum Beispiel im Wasser, dient der Stabilisierung sowie der Stärkung des Rückens und des Beckens.
- **Physiotherapie und manuelle Therapien:**
Diese tragen zur Linderung der Beschwerden bei.
- **Akupunktur:**
Ein erfahrener Therapeut kennt die für Schwangere geeigneten Akupunkturpunkte zur Behandlung von Rückenschmerzen.
- **Aufrechte Körperhaltung:**
Achten Sie im Alltag auf eine aufrechte Körperhaltung, um Fehlhaltungen zu vermeiden. Letztere können Rückenschmerzen sowohl verursachen als auch verstärken. Nachts kann ein spezielles Kissen für Seitenschläfer zwischen den Knien Erleichterung bringen.



Lumbalorthesen zur Stabilisierung während der Schwangerschaft

Zur effektiven Unterstützung für werdende Mütter.

Jede Schwangerschaft birgt spezielle Bedürfnisse und Herausforderungen, gerade hinsichtlich der körperlichen Belastung mit Beginn des zweiten Trimesters. Durch den wachsenden Babybauch und die damit verbundene Gewichtszunahme verschiebt sich der Körperschwerpunkt. Die veränderte Belastung auf die Lendenwirbelsäule und der wachsende Druck auf den Beckengürtel führen dabei oft zu Schmerzen.

Eine spezielle Rückenorthese für Schwangere kann der Zugwirkung des wachsenden Bauches effektiv entgegenwirken und somit zur Entlastung der schmerzenden Strukturen beitragen. Dabei sollte die Orthese keinen Druck auf den Bauch ausüben.

Achten Sie auf folgende Details bei der Wahl Ihrer Rückenorthese:

- Individuell dosierbare Entlastung dank Zuggurt-System
- Stufenlose Einstellbarkeit und einfache Anpassung an den wachsenden Bauch
- Einfaches Anlegen durch außen liegende Handschlaufe
- Körpergerechte Passform durch angenehmes und weiches Material

Weitere Informationen

Bei fortgeschrittener Schwangerschaft können Gebärmutterkontraktionen, ein Stau der ableitenden Harnwege oder der Druck des kindlichen Köpfchens auf sensible Nerven als Rückenschmerzen empfunden werden. Deshalb sollten Schwangere ihre Rückenschmerzen immer ärztlich abklären lassen.



Effektive Unterstützung für Ihren Rücken auch nach der Schwangerschaft

Orthesen können nach der Geburt entlasten und stabilisieren.

Durch die Geburt kann eine Symphysenlockerung (Instabilität der Schambeinfuge) mit einhergehenden Schmerzen ausgelöst werden. Neben der Beckenringinstabilität können auch Beschwerden im Bereich der Iliosakralgelenke (ISG-Gelenke) auftreten. Nach der Schwangerschaft ist es wichtig, dass sich der Körper gut regeneriert. Hier kann eine modulare Beckenorthese das Becken stabilisieren und beanspruchte Strukturen entlasten.

Achten Sie bei der Auswahl der Orthese auf folgende Eigenschaften:

- Individuell dosierbare Druckeinstellung dank Zuggurt-System
- Gezielte Massage der Schmerzpunkte und Beschleunigung des Heilungsprozesses durch flexibel positionierbare Pelotten
- Hoher Tragekomfort dank Komfort-Gestrick aus atmungsaktiven und hautfreundlichen Materialien
- Einfaches Anlegen dank beidseitiger Handschlaufen

Weitere Informationen

Nehmen Sie Rückenschmerzen ernst, die nach der Geburt noch länger anhalten. Schildern Sie Ihrem Arzt die Merkmale Ihrer Beschwerden. Er wird Sie je nach Ursache, Art und Lokalisation der Schmerzen zu den therapeutischen Möglichkeiten beraten.

medi Tipps für die Schwangerschaft

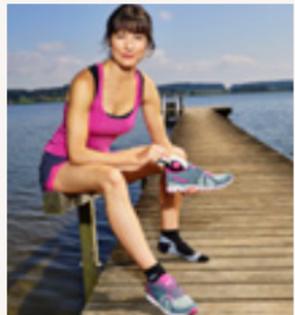
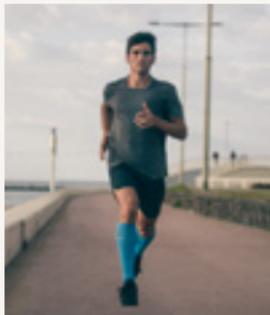
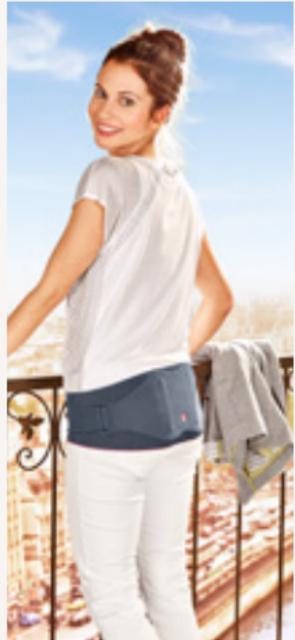
Gönnen Sie sich und Ihrem Baby immer wieder Ruhephasen – versuchen Sie, langes Stehen oder Sitzen zu vermeiden.

- Natürlich wirkt es elegant, die Beine übereinanderzuschlagen. Das Blut zirkuliert aber besser, wenn Sie Ihre Beine beim Sitzen nebeneinander halten.
- Bequeme Schuhe und leichte Kleidung sorgen für Ihr Wohlbefinden.
- Bei heißem Wetter hilft es, die Beine regelmäßig zu kühlen.
- Integrieren Sie sanfte Sportarten in Ihren Alltag – Schwimmen, Walking, Spaziergänge und Yoga sind für Schwangere ideal.
- Trinken Sie zwei Liter pro Tag (Wasser oder Tee) und achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung (Obst, Gemüse, Ballaststoffe und Mineralstoffe).
- Achten Sie im Alltag auf aufrechte Körperhaltung, um Fehlhaltungen und Rückenschmerzen zu vermeiden.

Weitere Informationen

Viele Informationen rund um die Unterstützung der Gesundheit Ihrer Beine und des Rückens in der Schwangerschaft finden Sie auch unter:
www.medi.biz/schwangerschaft

Die Vielfalt von medi



medi – ich fühl mich besser. Weltweit entwickeln rund 3.000 medi Mitarbeiter innovative Lösungen für mehr Lebensqualität – von Bayreuth in die Welt. Das Ziel: Anwendern und Patienten maximale Therapieerfolge im medizinischen Bereich (medi Medical) und ein einzigartiges Körpergefühl im Sport- und Fashion-Segment (CEP und ITEM m6) zu ermöglichen. Die Leistungspalette von medi Medical umfasst medizinische Kompressionsstrümpfe, adaptive Kompressionsversorgungen, Bandagen, Orthesen, Thromboseprophylaxestrümpfe, Kompressionsbekleidung und orthopädische Einlagen. Zudem fließt die langjährige Erfahrung im Bereich der Kompressionstechnologie auch in die Entwicklung von Sport- und Fashion-Produkten mit ein.

Besuchen Sie uns online

Entdecken Sie die vielseitige Welt von medi und bleiben Sie immer auf dem Laufenden unter www.medi.de oder auf **Facebook**, **Instagram** und **YouTube**!



Therapie mit medizinischen Hilfsmitteln



Wissenswertes für alle Patienten und Interessierten: Unter www.medi.de finden Sie allgemeine Informationen zu Krankheitsbildern, Therapie-Möglichkeiten und medi Produkten.

Broschüren und Patientenratgeber

Weiterführende Informationen bieten Ihnen spezielle Themenratgeber – schnell, kostenlos und umweltschonend heruntergeladen unter: medi.biz/werbemittel

Alternativ senden wir Ihnen die Infomaterialien gerne in gedruckter Form.

Ich bestelle Broschüren zu den Themen:

Venen- und Ödemtherapie

- Allgemeine Informationen zu Venenleiden
- Venentherapie für Männer und Frauen
- Venentherapie bei gleichzeitig vorliegendem Diabetes
- Schwangerschaftsratgeber
- Allgemeine Informationen zu Lymph- und Lipödem
- Therapiebegleiter Lymph- und Lipödem
- Therapiebegleiter chronische Wunden / offene Beine
- An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen
- Hautpflege für Kompressionsstrumpf-Träger

Kompressionsstrümpfe für venengesunde Beine

- mJ-1 Strümpfe für schöne und vitale Beine
- Reisestrümpfe / Reise-Thromboseprophylaxe

Orthopädische Hilfsmittel

- Ratgeber Osteoporose
- Ratgeber Rückentherapie
- Ratgeber Schulter
- Ratgeber Knieschmerz
- Ratgeber Kniearthrose
- Ratgeber Patellaspitzensyndrom
- Orthopädische Einlagen

Sport

- CEP Sport-Strümpfe
- Sport-Bandagen

Newsletter

Unser Newsletter medi post informiert Sie regelmäßig kostenlos über Produkt-Neuheiten und gibt interessante Tipps zu Venenleiden, Arthrose, Osteoporose oder Rückenschmerzen.

Einfach online abonnieren unter: www.medi.biz/post oder mit dieser Karte auf der Rückseite anmelden.

medi. ich fühl mich besser.

Meine Adresse

Frau Herr

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

E-Mail*

Geburtsjahr**

Ja, ich möchte **Informationsmaterial** bestellen:
 per Post / per E-Mail

Ja, ich melde mich zum **medi post Newsletter** an:
 per Post / per E-Mail

Ja, ich stimme einer regelmäßigen Zusendung von **personalisierten Produkt-Informationen** per Post zu.

Datenschutzhinweis:

medi verarbeitet meine personenbezogenen Daten im Rahmen der Informationsmaterial-Bestellung bzw. der Newsletter-Abwicklung. Dies betrifft den medi post Newsletter und eventuell weitere, personalisierte Produkt-Informationen.

medi gibt meine Daten nicht an unberechtigte Dritte weiter.

Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung jederzeit gegenüber medi ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Weitere Datenschutzhinweise unter www.medi.de/datenschutzhinweise.

0013015 / 09.2021

Das Porto
übernimmt
medi für Sie!

Deutsche Post
ANTWORT 

medi GmbH & Co. KG
Verbraucherservice
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth

* Pflichtfeld bei Newsletter / Informationen per E-Mail
** Optional

Datum, Unterschrift

Ihr Fachhändler

Sie haben Fragen?

Unser Service-Team ist für Sie da:

Hotline +49 921 912-750

Montag bis Donnerstag 8.00 bis 17.00 Uhr

Freitag 8.00 bis 14.00 Uhr

Oder per E-Mail: verbraucherservice@medi.de



0013015 / 09.2021